

Богданова Людмила Александровна  
Классный руководитель 8 класса  
Саюкинского филиала МБОУ Платоновской СОШ

## **Классный час на тему: «Здоровый образ жизни»**

Учитель: Почему люди простужаются?

Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтобы даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привели к насморку. Чиханию, необходима тренировка тела к холодным воздействиям. Наше тело - «общежитие» для микробов. Защитные силы организма сдерживают их размножение. В результате какого-то сильного воздействия, например охлаждения, защитные силы ослабевают и микробы, дотоле спокойно гнездившиеся в определённом месте организма, начинают проявлять свои вредные свойства. Начинается насморк, обостряется хронический тонзиллит, замучает ангина, присоединится воспаление мочевого пузыря или почек, или возникает общая реакция организма, которая прежде называлась простудой, с преимущественным поражением носоглотки.

### **Блиц-опрос учащихся на листочках.**

1. Как часто у вас в этом году была простуда?

0-ни разу;

1-от 1 до 4 раз;

2-более 4 раз;

2. Есть ли у вас хронические заболевания органов дыхания? (бронхит, гайморит, ринит, тонзиллит, ларингит, ангина)

0-нет:

1-одно заболевание;

2-комплекс заболеваний.

3. Бывают ли у вас дни общего недомогания? ( вялость, упадок сил, сонливость, слабые головные боли)

0-крайне редко:

1-часто:

2-очень часто.

Если вы набрали 0-1 балл, то ваш организм в порядке, 2-4 балла - вы в группе риска, 5-6 баллов - ваш организм ослаблен.

Учитель: Мы увидели, что среди нас многие имеют ослабленное здоровье и подвержены простудам. Как помочь себе? Ответ один- закаливание. Начиная закаливание. Нужно помнить, что:

1. Сначала нужно избавиться от микробного гнезда в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.

2. Закаливание должно быть постепенным.
3. Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, ведь разные люди по разному реагируют на низкие температуры.
5. Нужно использовать любую возможность для закаливания.

### **ВИКТОРИНА (спрашиваются учащиеся по желанию)**

1. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)
2. Приведите примеры общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)
3. Приведите пример местных закаливающих процедур. (Ходьба босиком, умывание холодной водой и т. д.)
4. Как возобновить закаливание, если по каким-то причинам оно было прервано? Нужно вернуться на шаг назад, если вначале вы обливались водой  $20^{\circ}\text{C}$ , то после перерыва будете пользоваться водой до  $24^{\circ}\text{C}$ .
5. Какие процедуры можно принимать, не выходя из дома? (Солнечные и воздушные ванны при открытом окне).
6. Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания? (Положительно.)
7. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения.)
8. Как умение одеваться может помочь закаливанию? (Одежда должна соответствовать сезону года, нельзя кутаться, но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в тёплой одежде.)
9. Почему считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости? (Систематичность- главное в закаливании)
10. Можно ли соревноваться в закаливании? (Нет, у каждого - свой ритм и график.)

Для проведения следующей викторины нужен непрозрачный мешочек и 10 грецких орехов. На каждом орехе - цифра от 1 до 10. Участники по очереди выбирают себе задание, вытаскивая орехи из мешочка. Если ученик правильно отвечает на вопрос, то орех остаётся у него, если нет, то отвечать может любой другой ученик. Выиграет тот, кто соберёт большее число орехов.

1. У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости. Чем взрослые. От наличия какого вещества это зависит? Из каких продуктов питания можно получить это вещество? Какой витамин необходим организму для усвоения этого вещества костями? (Это вещество \_ кальций, он придаёт костям твёрдость. Много кальция в молочных продуктах. Витамин Д способствует поступлению кальция в кости.)

2. Заяц, воспитанный в клетке. Умирает при первом быстром беге. Может ли такое приключиться с человеком? Что такое гиподинамия, чем она опасна? ( Безусловно, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу. Гиподинамия - малоподвижный образ жизни, опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям и т. д.)

3. В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой - тёплой. Кто из них реже болеет простудой? Почему? ( Холодная вода- средство закаливания, поэтому реже простужается первый сын.)

4. Почему, поиграв с животными необходимо вымыть руки, даже не дожидаясь еды? ( На шерсти животного могут находиться микробы и яйца глистов. Если не вымыть руки, микробы могут проникнуть во внутрь организма, а яйца глистов, попав в кишечник, вызовут заражение организма гельминтами.)

5. Почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры? ( при голодании изменяется обмен веществ, поэтому обязательно нужно наблюдение врача. А красивой фигуры можно добиться, занимаясь физкультурой, правильно питаясь)

6. « Обжора роет себе могилу зубами»,- говорит народная пословица. Почему? ( Люди с лишним весом имеют много заболеваний, поэтому продолжительность их жизни меньше. Чем у людей с нормальным весом.)

7. Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар? Чем это можно объяснить? ( Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть невозможно. Первое пребывание на солнце должно длиться 5-10 минут. Загорать необходимо, так как в коже образуется витамин Д.)

8. В весенние месяцы повышается утомляемость, вялость. Кровоточат дёсна, появляются синяки. Отчего это бывает и как с этим бороться? ( Это - авитаминоз. Весной организм испытывает недостаток витаминов, что можно исправить, употребляя в пищу салаты и поливитамины.)

9. Почему скрипачи глухие на левое ухо? ( На левом плече скрипач держит скрипку, а длительное воздействие громких звуков приводит к снижению слуха и к глухоте.)

10. Стоит ли в жару пить много воды? ( В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтобы восстановить солевой баланс, человеку нужна вода. Чтобы избежать жажды, достаточно съесть солёный кусочек хлеба.

*Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:*

*«Что такое хорошо и что такое плохо?»*

*Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,*

*И не любишь шоколадку-*

*То найдёшь здоровья клад.*

*Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не идёшь.*

*С сигаретой ты дружишь - то здоровья не найдёшь.  
Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.  
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,  
Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!*